

## **PROGRAM PROFILAKTYKI ZESPOŁU SZKÓŁ Nr 1 im. Stanisława Staszica w Płońsku**

### **Profilaktyka**

#### **Cele programu profilaktyki**

#### **Podstawa prawna programu profilaktyki**

#### **Działania ukierunkowane na ucznia**

#### **Działania wspierające ukierunkowane na rodziców**

#### **Działania ukierunkowane na nauczycieli**

#### **Edukacja prozdrowotna**

±

**Profilaktyka** to proces mający na celu ochronę dziecka - ucznia, wychowanka przed zakłóceniami rozwoju, czyli przed podejmowaniem zachowań hamujących lub niszczących rozwój psychiczny i fizyczny młodego człowieka.

Charakter działań profilaktycznych może być różny w zależności od potrzeb osób, do których jest kierowany. Środowisko dzieci i młodzieży możemy podzielić na grupy:

1. **niskiego ryzyka** - należą tu te osoby, które nie podejmują jeszcze zachowań ryzykownych, są przed inicjacją.
2. **podwyższonego ryzyka** - należą tu osoby, które mają już za sobą pierwsze próby zachowań ryzykownych.
3. **wysokiego ryzyka** - należą tu osoby o utrwalonych zachowaniach ryzykownych.

Do każdej z grup kierowane są inne działania profilaktyczne należące do różnych poziomów. I tak do grupy niskiego ryzyka skierowana jest **profilaktyka pierwszorzędowa**, polegająca na promocji zdrowia i zapobieganiu zagrożeniom poprzez rozwijanie umiejętności radzenia sobie z wymogami życia - jej celem jest odroczenie inicjacji.

**Profilaktyka drugorzędowa** skierowana jest do osób z grupy podwyższonego ryzyka i wymaga pomocy w wycofywaniu się z zachowań ryzykownych.

**Profilaktyka trzeciorzędowa** obejmuje działaniami grupę wysokiego ryzyka i polega na zatrzymaniu procesu i degradacji społecznej. Należą tu działania ściśle terapeutyczne, rehabilitacyjne i resocjalizacyjne.

W szkole może i powinna być realizowana tylko profilaktyka pierwszorzędowa, której zadaniem jest przeciwdziałanie zagrożeniom, wspieranie procesu wychowania oraz identyfikacja osób będących w grupie podwyższonego ryzyka.

Program profilaktyki Zespołu Szkół Nr 1 w Płońsku to plan specyficznych oddziaływań wychowawczych, nastawionych na przeciwdziałanie zagrożeniom występującym w środowisku. Istotnym problemem są rozmowy z uczniami na zawsze aktualne tematy związane z różnymi rodzajami uzależnień, ich przyczynami i skutkami oraz przygotowanie do odpowiedniego zachowania w sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia ( również obronę przed zachowaniami agresywnymi).

Szkoła jest miejscem intensywnego rozwoju w zakresie funkcjonowania interpersonalnego i społecznego w grupie rówieśniczej w której:

- a) znajdują w szkole środowisko wszechstronnego rozwoju osobowego ( w tym wymiarze intelektualnym, psychicznym, społecznym, zdrowotnym, estetycznym, moralnym i duchowym ).
- h) poszukują i dążą do osiągnięcia celów życiowych i wartości wyższych, które pomogą określić ich własne miejsce w świecie.
- c) przygotowują się do rozpoznawania wartości moralnych, dokonywania wyborów i hierarchizacji wartości oraz mają możliwość doskonalenia się.

Są to zadania ambitne na miarę nowego wieku. Na pewno realizacja ich będzie wymagała długotrwałego działania, zgodnie z hasłami reformy - każdy nauczyciel wychowawcą. Rola wychowawcy w tym zakresie jest ogromna. Kontakt z klasą jest jednym z niezbędnych warunków rzeczywistej realizacji szeroko pojętego systemu wychowawczego, natomiast realizacja zadań profilaktycznych spoczywa zarówno na szkole, jak i na rodzicach wspieranych przez właściwe instytucje.

Aby to osiągnąć, konieczne jest propagowanie zdrowego trybu życia, upowszechnianie wśród młodzieży modelu życia i spędzania czasu wolnego bez używek, systematyczna praca zmierzająca do polepszania więzi nastolatków z rodzicami poprzez pomoc udzieloną rodzicom i bezpośrednio oddziaływania na młodzież zarówno w procesie dydaktycznym, jak i wychowawczym.

Dlatego proponowany program profilaktyki ma stanowić konkretną pomoc dla uczniów ZS Nr 1 w Płońsku i ich Rodziców.

## **Cele programu profilaktyki:**

1. Tworzenie bezpiecznej, ciepłej atmosfery w szkole.
2. Ograniczenie zachowań agresywnych i przemocy w szkole.
3. Poznanie się i budowanie wzajemnego zaufania.
4. Wzmacnianie poczucia własnej wartości.
5. Nauka i ćwiczenie zachowań asertywnych.
6. Wzbudzanie w uczniach poczucia odpowiedzialności za własne zdrowie.
7. Propagowanie zdrowego stylu życia.
8. Projekcja filmów o tematyce prozdrowotnej.
9. Rozpoznawanie w sobie oznak stresu oraz sposobów radzenia sobie z nim.
10. Rozwijanie umiejętności radzenia sobie z napięciem pojawiającym się w trudnych sytuacjach.
11. Przybliżenie znaczenia pozytywnego myślenia.
12. Wskazywanie na szkodliwość używek oraz zagrożeń, jakie niosą ze sobą uzależnienia.
13. Wskazywanie wartościowych rozrywek
14. Budowanie więzi ze szkołą.
15. Informowanie rodziców, co mogą zrobić, aby zapobiegać uzależnieniom swoich dzieci.
16. Zwrócenie uwagi rodziców na sygnały ostrzegawcze pojawiające się w przypadku uzależnień oraz inspiracja do lektury wartościowych pozycji traktującej o tej

problematyce.

Realizacja programu:

- Godziny z wychowawcą.
- Spotkania z pedagogiem.
- Spotkania z zaproszonymi specjalistami z różnych dziedzin.
- Spotkania z rodzicami.
- Zajęcia profilaktyczne.

Formy realizacji programu:

- Oddziaływania werbalne ( rozmowy, dyskusja, film)
- Dzielenie się doświadczeniami
- Zajęcia warsztatowe
- Prezentacje ( filmy, plakaty, ulotki)

Spodziewane efekty:

- zmniejszenie zjawiska agresji - przemocy w szkole
- wzrost wiedzy uczniów, rodziców na temat przemocy, uzależnień
- umiejętne radzenie sobie w sytuacjach zetknięcia się z przemocą i uzależnieniami
- zwiększenie poziomu wiedzy uczniów i ich rodziców na temat profilaktyki raka piersi i raka szyjki macicy
- wzrost świadomości młodzieży na temat zdrowego stylu życia
- wzrost świadomości młodzieży na temat dokonywania właściwych wyborów w życiu
- umiejętność poszanowania drugiego człowieka

*W realizacji Programu Profilaktyki zadaniem szkoły będzie stworzenie środowiska szkolnego przyjaznego uczniowi, z atmosferą ciepła, życzliwości, zrozumienia i tolerancji.*

*Dzięki temu nasza szkoła będzie miejscem, w którym młodzież poczuje się bezpiecznie, będzie chętnie do niej uczęszczała i coraz aktywniej uczestniczyła w jej życiu.*

\* Komunikacja między ludźmi to wzajemne przekazywanie informacji.

Wpływa ona na stosunki międzyludzkie, a tym samym na poczucie własnej wartości. Niewłaściwa komunikacja może prowadzić do samotności, poczucia bezradności, rozczarowań, trudności w kontaktach z innymi, w wyrażaniu własnych poglądów. a także skłaniać uczniów do wejścia w świat złudzeń, chwilowych stanów dobrego samopoczucia za pomocą alkoholu, narkotyków. leków czy papierosów.

Praca z młodzieżą nad prawidłową komunikacją powinna polegać na uczeniu aktywnego słuchania, zwróceniu uwagi na komunikację niewerbalną i bariery komunikacyjne.

\* Bardzo często przyczyną ucieczki w świat alkoholu i innych środków odurzających jest nie radzenie sobie z nadmiernym napięciem emocjonalnym.

Ci, którzy nie potrafią radzić sobie ze stresem, nie potrafią właściwie gospodarować czasem wolnym i stawiać sobie realnych celów.

W związku z tym należy nauczać ich, jak walczyć ze stresem (np. długie spacerowanie uprawianie sportu, słuchanie muzyki, sen, wyjście do kina lub na dyskotekę, rozmowa z przyjacielem ).

\* Czas wolny jest niezwykle istotny i ma duży wpływ na jakość życia człowieka. W związku z tym powinno się na bieżąco uczyć odpowiedniego gospodarowania tym czasem i właściwego wykorzystania go.

Uczniom, którym rodzina i najbliższe środowisko nie dostarczają odpowiednich wzorców i możliwości rozwoju, należy wskazywać wartościowe oferty i spędzania czasu wolnego, tworzyć warunki do korzystania z nich, a także wyrównywać braki występujące w tym zakresie.

\*Umiejętność nawiązania właściwego kontaktu z drugą osobą jest istotna w prawidłowym rozwoju każdej jednostki. Zasadami, które należy wypracować są:

- odzwierciedlenie uczuć i wczuwanie się w sytuację drugiej osoby
- umiejętność znalezienia punktu wspólnego z rozmówcą
- skupianie się w rozmowie na najważniejszych sprawach
- zapewnienie o dyskrecji i dotrzymanie słowa
- utrzymanie kontaktu wzrokowego w czasie komunikacji z drugą osobą
- dbanie o właściwą atmosferę dialogu i dyskusji

\* Na poczucie własnej wartości ma wpływ ocena wyników działania, zdolności, wygląd, a także ocena bliskich nam osób. Wzmacniania poczucia własnej wartości u uczniów można dokonywać poprzez wykazanie zainteresowania każdym uczniem, witanie się w sposób wskazujący, że się ich lubi, rozmawianie na tematy osobiste poruszane przez uczniów, czy podkreślanie dobrych stron ich zachowania. Podnoszeniu poczucia własnej wartości służy również słuchanie uczniów, zwracanie się do nich po imieniu, szukanie u każdego szczególnych umiejętności, a także dzielenie się z rodzicami pozytywnymi uwagami o dziecku.

\* Asertywność to umiejętność, dzięki której ludzie otwarcie wyrażają swoje myśli i uczucia i przekonania nie lekceważąc uczuć i poglądów swoich rozmówców. W sytuacjach konfliktowych umiejętności asertywne pozwalają osiągnąć kompromis bez poświęcenia własnej godności, czy rezygnacji z wyznawanych wartości. Uczniowie zachowujący się w sposób asertywny potrafią stanowczo powiedzieć "NIE" bez wyrzutów sumienia, złości czy lęku. Umiejętność tego typu zachowań jest bardzo ważna, np. podczas nacisków grupy rówieśniczej dotyczących zachowań destrukcyjnych.

\*Wszystkie zachowania spostrzegane przez młodego człowieka są dla niego źródłem informacji. W wyniku tego buduje on swoje oczekiwania, potrzeby, dążenia a brak możliwości ich zaspakajania może prowadzić często do tzw. zachowań obronnych, którymi będą: apatia, bierność, izolacja, agresja, upór, ucieczka od świata. Młodzież wychowująca się w atmosferze życzliwości, wzajemnego zaufania, otrzymująca uczucie i uznanie funkcjonuje dobrze i prawidłowo się rozwija. W takiej atmosferze nie pojawiają się zachowania agresywne, konflikty, wystąpi wzajemna życzliwość zarówno uczniów między sobą, jak i uczniów wobec nauczyciela. Będą się też rozwijać niezbędne postawy, które należą do priorytetowych w systemie edukacji i wychowania.

Wychodząc naprzeciw zagrożeniom występującym w środowisku oraz mając na uwadze zdrowie i bezpieczeństwo naszych uczniów, pragniemy podjąć działania, które mamy nadzieję przyczynią się do ograniczenia, bądź w niektórych przypadkach do całkowitej likwidacji zagrożeń, na które narażeni są uczniowie Zespołu Szkół Nr 1 w Płońsku.

## **Podstawa prawna programu profilaktyki**

1. Konstytucja Rzeczypospolitej Polskiej z dnia 2 kwietnia 1997 r. (Dz. U. Nr 78, poz. 483).
2. Konwencja o Prawach Dziecka z dnia 20 listopada 1989 r. (Dz. U. z 1991 r. Nr 120, poz. 526 i 527).
3. Ustawa z dnia 7 września 1991 r. o systemie oświaty (Dz. U. z 1996 r. Nr 67, poz. 329 ze zm.).
4. Ustawa z dnia 19 sierpnia 1994 r. o ochronie zdrowia psychicznego (Dz. U. Nr 111, poz. 535 ze zm.).
5. Ustawa z dnia 9 listopada 1995 r. o ochronie zdrowia przed następstwami używania tytoniu i wyrobów tytoniowych (Dz. U. z 1996 r. Nr 10, poz. 55).
6. Ustawa z dnia 26 października 1982 r. o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi (Dz. U. Nr 35, poz. 230 ze zm.).
7. Ustawa z dnia 24 kwietnia 1997 r. o przeciwdziałaniu narkomanii (Dz. U. Z 2003 r. Nr 24, poz. 198).
8. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dnia 21 maja 2001 r. w sprawie ramowych statutów publicznego przedszkola oraz publicznych szkół (Dz. U. Nr 61, poz. 624).
9. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dnia 26 lutego 2002 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół (Dz. U. Nr 51, poz. 458).
10. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dnia 17 listopada 2010r. w sprawie zasad udzielania i organizacji pomocy psychologiczno – pedagogicznej w publicznych przedszkolach, szkołach i placówkach (Dz.U.2010.228.1487).
11. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dnia 11 grudnia 2002r. w sprawie szczegółowych zasad działania publicznych poradni psychologiczno – pedagogicznych, w tym publicznych poradni specjalistycznych (Dz. U. Nr 5, poz. 46).
12. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dnia 31 stycznia 2003r. w sprawie szczegółowych form działalności wychowawczej i zapobiegawczej wśród dzieci i młodzieży zagrożonych uzależnieniem (Dz. U. Nr 26, poz. 226).
13. Statut Zespołu Szkół Nr 1 w Płońsku.
14. Program Wychowawczy Zespołu Szkół Nr1 w Płońsku.

## **Działania ukierunkowane na ucznia**

<b>I. Działania informacyjne i interwencyjne</b>	<p>1. Zapoznanie uczniów z zasadami funkcjonowania szkoły, w szczególności dotyczącymi zasad bezpieczeństwa, zakazem stosowania przemocy, agresji, używania środków odurzających, palenia tytoniu na terenie szkoły oraz konsekwencjami, które wiązać się będą z nieprzestrzeganiem tych zasad.</p>	<p>-spotkania w klasach, rozmowy wychowawcze (indywidualne i grupowe)</p>	<p>Dyrektor Szkoły Wychowawcy Pedagog nauczyciele</p>
	<p>2. Dostarczanie uczniom informacji o stopniu zagrożenia zdrowotnego oraz o negatywnych konsekwencjach zachowań po zażyciu środków psychoaktywnych</p>	<p>- uświadomienie uczniom jak środki psychoaktywne (alkohol, narkotyki) hamują rozwój uczuciowy i intelektualny, zmniejszając szansę osiągnięć celów życiowych.</p>	<p>Pedagog Wychowawcy Zaproszeni goście (specjaliści- m.in. terapeuci uzależnień)</p>
	<p>3. Informowanie młodzieży o zgubnych skutkach palenia tytoniu.</p>	<p>-wskazanie uczniom na jakie trudności narażeni są palacze</p>	<p>Pielęgniarka szkolna Samorząd Uczniowski Wychowawcy</p>

		<p>-jak dym tytoniowy zabija niepalących</p> <p>- organizowanie „Dnia bez tytoniu”</p>	
	<p>4.Promowanie sukcesów młodzieży w różnych dziedzinach: sporcie, nauce- na forum klasy, szkoły, środowiska lokalnego</p>	<p>- udostępnianie uczniom szkoły informacji odnośnie uczniów, którzy otrzymują wysokie wyniki w nauce ( m.in. stypendyści Prezesa Rady Ministrów) i sporcie</p> <p>- przekazywanie tych informacji do lokalnej prasy</p>	<p>Dyrektor Szkoły</p> <p>Wychowawcy</p> <p>Nauczyciele</p>
	<p>5.Rozwijanie wiedzy na temat profilaktyki nowotworowej.</p>	<p>- prowadzenie zajęć z zakresu profilaktyki raka piersi i raka szyjki macicy w ramach kampanii edukacyjnej „ <b>Od samobadania piersi do mammografii</b>” oraz programu edukacyjnego „ <b>Wybierz życie- pierwszy krok</b>”</p>	<p>Pedagog</p> <p>Pielęgniarka szkolna</p>
	<p>6. Spotkania z przedstawicielami Policji, Uczelni Wyższych, pedagogiem służące kształtowaniu właściwych postaw wśród młodzieży.</p>	<p>- prowadzenie zajęć o charakterze warsztatowym m.in. z tematu „ Prawo karne a młodzi ludzie”</p> <p>- prowadzenie rozmów indywidualnych z młodzieżą</p>	<p>Pedagog</p> <p>Studenci i pracownicy Uczelni Wyższych</p> <p>Przedstawiciele Policji</p>

<b>II. Działania alternatywne</b>	1. Angażowanie młodzieży do uczestnictwa w zajęciach dodatkowych, wskazywanie wartościowych form spędzania czasu wolnego.	- uczestnictwo m.in.: w wolontariacie, honorowe dawstwo krwi - organizowanie wycieczek i spotkań z ciekawymi gośćmi ( aktorzy, pisarze, politycy) - udział w dodatkowych zajęciach sportowych - organizowanie i propagowanie konkursów z różnych dziedzin, olimpiad	Polski Czerwony Krzyż Wychowawcy Pedagog Nauczyciele
	2. Uwrażliwianie na potrzeby innych ludzi i kierowanie uwagi na to co w życiu ważne.	- angażowanie młodzieży w pomoc słabszym, rozmowy z młodzieżą, zajęcia grupowe	Wychowawcy Katecheci Pedagog
	3. Zapobieganie problemom w nauce	- konsultacje nauczycieli przedmiotów, fakultety - organizowanie pomocy koleżeńskiej.	Nauczyciele
	4. Redukcja problemów wynikających z niedostatku społecznego.	- współpraca pedagoga z wychowawcami klas i rodzicami w celu wytypowania osób do pomocy socjalnej ( stypendia, posiłki, bony żywnościowe, zapomogi) - współpraca z Ośrodkami Pomocy Społecznej	Pedagog Wychowawcy Nauczyciele



<p><b>III. Działania edukacyjne</b></p>	<p>1. Zajęcia z zakresu szeroko pojętej profilaktyki ( m.in.: radzenie sobie ze stresem, asertywność, integracja w grupie) prowadzone podczas godzin wychowawczych, zajęć lekcyjnych, godzin dodatkowych oraz zajęć z pedagogiem</p>	<p>- zajęcia grupowe z młodzieżą oraz rozmowy indywidualne</p> <p>- zajęcia warsztatowe w klasach pierwszych na temat integracji w grupie</p> <p>- doskonalenie umiejętności interpersonalnych, kształtowanie postaw asertywnych wobec środków uzależniających</p> <p>- zajęcia dotyczące tolerancji- rozmowy z młodzieżą</p> <p>- zajęcia warsztatowe ze specjalistami m.in. terapeutami</p> <p>- zajęcia dotyczące profilaktyki nowotworowej w ramach kampanii edukacyjnej „ Od samobadania piersi do mammografii” i programu edukacyjnego „ Wybierz życie- pierwszy krok”</p> <p>- angażowanie młodzieży w zajęcia dodatkowe</p>	<p>Pedagog</p> <p>Zaproszeni goście</p> <p>Wychowawcy</p> <p>Nauczyciele</p> <p>Pielęgniarka szkolna</p>
---	--	---	--

*Czujesz bezradność, bezsilność ... A może Cię to zupełnie nie obchodzi? Może to nic takiego- uspokajasz się - może to tylko trudny okres dojrzewania?*

*A jeżeli nie? Równie prawdopodobne jest to, że Twoje dziecko ma już za sobą pierwszy kontakt z narkotykami. Być może uległo modzie, towarzystwu, lub tylko zaspokoilo swoją ciekawość. Często jednak po pierwszym razie przychodzą kolejne i wtedy nie ma już mowy o "trudnym dojrzewaniu", czy "próbowaniu zakazanych owoców". Narkotyk pojawia się w życiu Twojego dziecka coraz częściej, a wraz z nim uzależnienie.*

*Tak, Twoje dziecko też może zostać narkomanem. Więc nie powtarzaj z uporem, że "mojemu synowi czy córce to się nie mogło przydarzyć".*

Narkomania to choroba duszy i emocji. Trudno dziś znaleźć jednoznaczną odpowiedź na pytanie dlaczego nastolatek sięga po narkotyki? uczniowie twierdzą, że prochy uwalniają od problemów i pomagają zapomnieć o kłopotach. Dla rodziców branie narkotyków łączy się ze słabą wolą dziecka i uleganiem innym.

Psychologowie mówią o trzech głównych powodach, które mogą skłonić dziecko do wzięcia narkotyku. Są to:

- poszukiwanie nowych, przyjemnych wrażeń
- chęć uwolnienia od stresu, napięć i problemów
- chęć bycia akceptowanym przez grupę

Narkotyków przybywa. Zwiększa się liczba chętnych do ich zażywania. Coraz częściej dzieci narażone są propozycję kupna narkotyku i odbycia "narkotycznej podróży". Część z nich powie 'NIE', jednak pewna grupa zechce spróbować jak to jest. Aby zapobiec takim pseudoprzygodom, należy prowadzić z uczniami rozmowy, wskazywać na szkodliwość używek oraz ukazywać zagrożenia, jakie niosą uzależnienia. Jednocześnie wskazywać pożądane wzorce zachowań i sposoby wartościowego spędzania czasu wolnego.

Program Profilaktyki Zespołu Szkół Nr 1 w Płońsku, mając na uwadze powyższe zagrożenia proponuje podjęcie następujących oddziaływań wychowawczych:

## Działania wspierające ukierunkowane na rodziców

Zadania	Formy realizacji	Odpowiedzialni
<p>Informowanie o:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pracy szkoły i jej regulaminach,</li> <li>- funkcjonowaniu dziecka w szkole</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zapoznanie ze Statutem, WSO, Programem Wychowawczym; informowanie o organizacji roku szkolnego, planach lekcji, terminach zebrań ogólnych i klasowych.</li> <li>2. Informowanie o wynikach w nauce i zachowaniu oraz frekwencji na spotkaniach z rodzicami.</li> <li>3. Rozmowy telefoniczne z rodzicami/ Wysyłanie informacji listownych.</li> </ol>	<p style="text-align: center;">Dyrekcja Szkoły Wychowawcy klas Nauczyciele</p>
<p>Umożliwienie aktywnej działalności i współdecydowania o życiu szkoły.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uzyskiwanie informacji od rodziców odnośnie ich potrzeb i oczekiwań przy tworzeniu programów i planów wychowawczych.</li> <li>2. Spotkania z wychowawcami klas.</li> <li>3. Rozpoznawanie oczekiwań rodziców ( rozmowy).</li> <li>4. Pomoc rodziców przy organizacji imprez klasowych i szkolnych.</li> <li>5. Uczestnictwo rodziców w w/w imprezach.</li> </ol>	
<p>Doskonalenie wiedzy i umiejętności z zakresu wychowania i profilaktyki</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Służenie radą i wsparciem w sytuacjach trudnych.</li> <li>2. Umiejętność wskazania miejsca, gdzie zostanie udzielona fachowa pomoc.</li> <li>3. Udostępnianie fachowej literatury, broszur informacyjnych ( m.in. odnośnie „ dopalaczy” ).</li> <li>4. Rozmowy uświadamiające zagrożenia wśród młodzieży.</li> </ol>	<p style="text-align: center;">Wychowawcy Pedagog Specjaliści Poradnia Psychologiczno- Pedagogiczna Ośrodki Pomocy Społecznej</p>

## *Działania ukierunkowane na nauczyciela*

<b>Zadania</b>	<b>Formy realizacji</b>	<b>Odpowiedzialni</b>
<p>1. Stałe doskonalenie umiejętności wychowawczych i profilaktycznych</p> <p>2. Wspieranie wychowawców w ich działaniach wychowawczo-profilaktycznych.</p> <p>3. Spotkania z pracownikami instytucji wspierających pracę szkoły, działających na rzecz dzieci.</p> <p>3. Propagowanie informacji i literatury na temat przyczyn i skutków używania środków psychoaktywnych.</p>	<p>1. Informowanie o kursach, szkoleniach w pokoju nauczycielskim</p> <p>2. Rozpoznanie potrzeb w zakresie doskonalenia.</p> <p>3. Mobilizowanie do udziału w kursach.</p> <p>1. Spotkania z pedagogiem i rozwiązywanie problemów wychowawczych w klasach.</p> <p>1. Spotkania z przedstawicielami:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej</li> <li>- Policji</li> <li>- pracującymi z młodzieżą uzależnioną</li> </ul> <p>1. Samokształcenie nauczycieli</p> <p>2. Doraźne spotkania w zespołach samokształceniowych( m.in. w zespołach przedmiotowych)</p>	<p>Dyrekcja Szkoły</p> <p>Nauczyciele</p> <p>Pedagog</p>

## Zaburzenia łaknienia typu: bulimia, anoreksja, otyłość

### Działania ukierunkowane na ucznia

Cele	Zadania	Formy realizacji	Odpowiedzialni
1. Działania edukacyjne	<p>1. Zapoznanie z problematyką łaknienia: bulimia, anoreksja, otyłość.</p> <p>2. Uświadomienie, co może być przyczyną w/w zaburzeń i ich podłoża.</p> <p>3. Wskazania możliwości unikania tych zagrożeń.</p> <p>4. Przedstawienie prawidłowych diet w zależności od rodzaju zaburzeń .</p> <p>6. Opracowanie materiałów dot. zagrożeń: bulimia, anoreksja, otyłość.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• realizacja w ramach ścieżek, edukacji prozdrowotnej</li> <li>• spotkania z nauczycielami</li> </ul> <p>dyskusja</p> <p>Godziny z Wychowawcą</p> <p>Spotkania pozalekcyjne</p>	<p>Wychowawcy klas</p> <p>Pielęgniarka szkolna</p>
2. Treningi umiejętności określania prawidłowej masy ciała, typu sylwetki, rozpoznania zagrożeń	<p>1. Obliczanie własnego wskaźnika BMI i porównanie ze wzorowymi wskaźnikami BMI.</p> <p>2. Odczytywanie własnych parametrów wagi ciała na podstawie siatki centylowej.</p>	<p>Realizacja w ramach ścieżek edukacyjnych na zajęciach lekcyjnych</p>	<p>Pielęgniarka szkolna</p>

**Programy i kampanie edukacyjne, realizowane w ramach**  
**Programu Profilaktyki Zespołu Szkół Nr 1 w Płońsku:**

1. „Wybierz życie- Pierwszy Krok” ( program edukacyjny) M. Ankiersztejn-  
Bartczak, A. Górecka
2. „Od samobadania piersi do mammografii” ( kampania edukacyjna)
3. „Jak żyć z ludźmi” ( program profilaktyczny)- polskie opracowanie:  
A. Kobiałka